



ケータイ用
QRコード

公式Webアドレス

<http://www.ja-nakashibetsu.or.jp>

夢 広がる なかしべつ

INDEX

- 令和元年度の総括と令和2年度へ向けて…2
- 第72回 青年部通常総会…3
- なかなか健康なかしべつポイント…4~5
- **特集** 旬の野菜で楽しむ初夏のさっぱり漬物…6~7
- 第1回理事会、クロスワード、読者の声、今月の運勢…8~9
- 普及の窓～農作業事故を未然に防ごう!…10
- 家畜改良課に相談だ。～前期 JA選定種雄牛決定!!…11
- 新型コロナウイルス対策…12 ■ 夢広がる掲示板…13~14
- 家族の健康・今月の新刊…15
- 気ままなエッセイぬく森・行事予定…16

05

2020
MAY

Vol.545



浅井牧場の鯉のぼり



武佐神社の桜



当幌研修館の桜



令和元年度も3月末で各部門事業を

締め、最終値の確定を進めております。

平成から令和へ移り、国を挙げての色々な行事があり、時代の変化を身近に見て大きな期待と平安を願い、農協の事業推進をしてきた所でした。

事業成果に触れる前に、新型コロナウイルスに於いての影響に驚きと不安であります。令和2年を迎え、雪の少ない中でスタートし、私自身も組合員の生産、農協事業のラストパートで2月に入りました。そこへ中国武漢にて新たなウイルスが!!とテレビ新聞等で報道され、何それ程度の認識でした。日増しにコロナの話題が多くなり、対岸の火事の意識でしたが、決定的だったのは客船からの感染者が発生した事、中国武漢より日本人が帰還を急ぐ等、話題がコロナ一色となり日本中の対応、世界各国でも急速な感染拡大をみせ、天国から地獄への展開となり今日に至っております。

令和元年度の総括と令和2年度へ向けて

酪農では生乳生産が4月以降前年比103%と順調で、飼料の切替えも進み12月頃より前年比105%レベルに上がり、直近では106%107%へと推移し、3月末では計画以上の13万4,049tとなり、13万t超えを達成しました。生産者の努力、前向きな取組みによる結果であると心から感謝申し上げます。令和2年度計画は13万9,300tであり、実現に向けて農協としてもしっかりサポートしていく姿勢であります。

畑作でも豊作年となり、各作物の出荷量が良い反面、価格は弱かったものの販売額10億7,300万円となり、計画以上となりました。令和2年度も10億円を目標として取組み、大根選果場の冷蔵施設も出来ましたので、有利販売を目指して進めて参ります。令和2年度も平年作を希望し、新施設を最大限活用し、付加価値をつけ販売できるよう期待しております。

次に、Aコープあるる店では改装後

1年計画として売上18億円超えを目標とし、一丸となって取組みました。来客数も増え、最後の追い込みの3ヶ月にもイベント等を企画し進めておりましたが、コロナが札幌市を中心に北海道でも多くの感染者が発生し、鈴木知事の非常事態宣言により休校・休業等、外出自粛を求め、人の動きに制限がかりました。3月・4月は特に学校・企業でも人が動く時であり、卒業式・入学式、歓送迎会等がコロナにより縮小・中止となりあるるとしましては大きなマイナスとなりました。しかし家族での食事が増えた事により客単価が上がり利用客も増えたので、満足いただける対応を進めて

おります。組合員皆様にも今まで以上にご利用いただきたく願っております。

桜ヶ丘給油所については、経済にブ

レイキがかかり旅行・出張・物流面での動きが鈍く価格が下落しており、今後も更なる低下予想もありOPPECでの生産調整の動きも出てきております。一方、油外品特にタイヤ取扱いは6年連続で全道ホクレンSSトップを維持しており、職員一丸となり努力しております。年度中の設備投資も考えており、ピットの作業効率を上げる点と、タイヤ保管、油かん類の整理を兼ねて、裏に倉庫を建設計画で準備に入っております。

預託育成施設はフルに稼働しております。生産者からの評価もいただいております。未整備の2棟も整備し更に受け入れる事が可能か内部で検討しております。人材確保・作業効率等、採算性含めての一年としく、生乳生産が計画を見ても高い伸びを考えると、労働力の高齢化、更に家族負担が増える限界がある点も重視し、施設を有効に活用する事を考えております。

次に㈱RARA Farm中標津の状況について説明いたします。酪農部門は3月末結果として乳量4,242tとなり、2年目で当初計画の4,000t超えを果たしました。施設がほぼ一杯になってきた事から、初期哺育用施設を整備し作業効率を上げる事に効果を出しており、今後は乾乳舎を整備し生産増への投資を計画しております。一方肉牛部門はコロナによる肉価格の影響がこの一年どう動くかを注視して参りたいのと、ホル肥育をやめ、F1肥育のみでいく判断をいたしました。

他事業も計画に沿ってチームとして結果を出せるよう、取り組んで参ります。特にコロナをはじめ免疫力向上に牛乳・乳製品は効果がある旨、テレビ等で取り上げられ、自信を持って販売へつなげた力を入れて参ります。

元年度は全般的に成果が見える年であったと評価しております。さて2年度はコロナにはじまり、コロナで終わる事のないよう、日本、世界各国が力を合わせ勝たなければ大変な事になります。日々の生活の安定と経済が両輪でありますので、信頼を持って協力し合います。

未曾有の危機に世界のリーダーシップが問われています。私達も組合員・役員一丸となり、年間緊張感を持って各事業に取り組み、乗り越えなければなりません。最大限の力をお貸しいただきませうようお願い申し上げます。できるだけ早い段階でワクチン等が開発され、何とか収束も目途が見え、元の生活と経済活動が回復し、活気が戻ります事を心から願ひ、農協運営にあたって参ります。

間もなく春作業へ入ります。機械の

点検、作業の準備を整えてケガのないように十分注意し本格的な作業に入っていくだけのように願ひます。この厳しい状況の後には必ず新しい時代が待っている事を信じ、当面の計画へ向かって全力で努力しましょう!やれる事をやり遂げる気持ちを切らせないよう日々挑戦しましょう!GoGo!!

コロナめ、許せない!!

1年間のご協力とご支援に心より感謝し、迎えた令和2年度へ一人は万人のため、万人は一人のために合言葉に一歩ずつ前進しましょう!!有難うございました。

青年部 第72回通常総会 (書面議決)が開催

令和2年4月10日に中標津町農協青年部第72回通常総会が書面に
て開催されました。



今年度の総会は新型コロナウイルスの感染拡大を受け、感染防止のため書面議決で実施しました。
議案は第1号から第4号まで全ての議案が過半数の賛成により承認され、開陽支部が部員減少により武佐俵橋支部と合併いたしました。
令和元年度で積極的に活動に参加した部員に贈られるMVP賞には保落支部の藤井季樹氏が受賞し、40才表彰では開陽支部の井上直人氏と阿知波秀晃氏、武佐俵橋支部の西崎良造氏が表彰されました。
本年度は部長・副部長・監事の三役が改選となりました。新年度の役員は以下の通りです。

令和2年度 中標津町農業協同組合青年部役員

役職	氏名	支部
部長	櫻坂 晃史	当 幌
副部長	飯島 央道	当 幌
副部長	小出 信彦	保 落
副部長	半沢 勇貴	保 落
監事	安達 敏博	武佐俵橋開陽
監事	高橋 力也	武佐俵橋開陽
理事	房川 喜仁	保 落
理事	佐藤 信浩	当 幌
理事	名越 幸治	武佐俵橋開陽
理事	清原 優威	武佐俵橋開陽
顧問	佐藤 克幸	武佐俵橋開陽



下段左から 半沢 勇貴副部長 小出 信彦副部長 櫻坂 晃史部長
飯島 央道副部長 佐藤 克幸顧問
上段左から 高橋 力也監事 安達 敏博監事 房川 喜仁理事
名越 幸治理事 清原 優威理事 佐藤 信浩理事

新部長挨拶 櫻坂 晃史



この度、新しく中標津町農協青年部部長に就任致しました、櫻坂晃史(おさかあきひと)と申します。青年部に20歳で入部して15年経ち、昨年度までは副部長を4年間務めさせていただきました。

青年部役員として色々な事を経験させて頂いた中で、いつかは部長の依頼が来るかもしれないと、覚悟とイメージを持って最近の活動をして参りましたが、いざ、部長就任となりますと、想像を上回るプレッシャーが押し寄せてきて、大丈夫かな?と少し不安もあります。ですが、それらをしっかりと受け止めて、他の役員をはじめ、部員の皆様の力をお借りしながら、ひとつひとつクリアして、部長としての責任を果たしていきたいと思っています。

先代の佐藤部長や遠藤部長、乾部長、卒業された歴代の先輩方は、それぞれ異なる色で青年部を盛り上げていたので、僕もまた、先輩方が受け継いで来たものに、自分らしい色を加えながら、次に繋いでいけるように頑張っていきたいと思っております。

さて、新年度となり、新しく青年部活動のスタートを切ろうとしている所ではありますが、皆様もご存知の通り、新型コロナウイルスの影響で僕達のような活動ができないのが現状です。世界規模での混乱により、まだまだゴールの見えない不安な状況が続いておりますが、僕達青年部といたしましては、その都度、状況をしっかりと判断し、役員会等で慎重に協議を重ねた上で、活動の方向を決めていきたいと思っております。青年部の皆様には御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

この現状がいつか収束して、日常を取り戻せた時には、中標津の飲食店などを沢山利用し、青年部の交流をしたいと思っております。それまでしっかりと予防と対策に努めましょう。

最後になりますが、本来であれば青年部の皆様の前で直接、就任の御挨拶を申し上げたかったのですが、この場をお借りする形とさせていただきます。

青年部の皆様、並びに組合員、女性部、農協職員の皆様、2年間一生懸命頑張りますので、御指導、御鞭撻賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

なかなか健康なかしべつポイント

ポイント貯めて健康を保ち
「素敵な賞品」を手に入れよう!

応募期間 2020年4月1日～
2021年3月31日

対象 18歳以上の町民



①貯める

健診や運動等に取り組み、ポイントをゲット!

②応募する

10ポイント貯めて希望の賞品を選び、応募しよう!

③抽選で当たる!

抽選で221名さまに
素敵な賞品をプレゼント!

ポイントカード
配布及び応募場所

保健センター、役場住民保険課、計根別支所、
プラット、総合体育館、プール、武道館、運動公園

A賞 1名様  湯宿だいいち ペア宿泊券	B賞 2名様  首マッサージ機	C賞 2名様  血圧計	D賞 3名様  スマート ウオッチ 提供：住友生命保険(相)
E賞 5名様  JA中標津工場 乳製品詰合せ(3千円相当) 提供：JA 中標津	F賞 5名様  全国農協商品券 (3千円相当) 提供：JA けねつ	G賞 5名様  お茶1箱 (3千円相当) 提供：中標津町商工会	H賞 8名様  総合体育館 トレーニング室回数券 (12回券) 提供：文化スポーツ振興財団
I賞 10名様  デンタル用品セット	J賞 10名様  AFくらぶ製品詰合せ	K賞 10名様  プラット健康増進室 利用券(6回券)	L賞 30名様  牛乳券(1,000円分)
M賞 30名様  町指定ゴミ袋 (もえるゴミ) 20010枚入	ダブルチャンス 100名様  とく蔵くん 満点カード	応募締切 3月31日(水) ※お一人様何回でも応募できます。 ただし当選は一人1回です。 ダブルチャンスはA～M賞に外れた方から抽選 いたします。	

※写真は賞品のイメージで実際の賞品と異なりますのでご了承ください。賞品は予告なく変更となる場合があります。

ステップ1 下記の事業に参加・利用して、ポイントをためよう！

	対 象 事 業	担 当
健診ポイント 各2 ※人間ドックは 8ポイント	健康診査・人間ドック（中標津町国民健康保険加入・後期高齢者医療保険加入の方）、がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）、エキノコックス症検診、肝炎検査、骨粗しょう症検診	保健センター
オプション 検診ポイント 各1	眼底検査、ピロリ菌検査、前立腺がん検診、膣エコー検査、ヒトパピローマウイルス検査、乳房エコー検査	保健センター
参加ポイント 各2	結果説明会、特定保健指導、栄養教室、健康に関する出前講座、町主催の健康に関する講演会 介護予防教室（脳いきいき教室・体いきいき教室） 体力測定会、体育館主催の運動教室	保健センター 役場介護保険課 文化スポーツ振興財団
利用ポイント 各1	来所による健康相談、生活習慣改善相談 運動施設の利用～総合体育館、プール、武道館、運動公園、テニスコート、交流センター（スポーツでの利用） プラット健康増進室	保健センター 文化スポーツ振興財団 社会福祉協議会

※事業によっては申込みが必要な場合がありますので、ご注意ください。

ステップ2 10ポイントためて、希望の賞品を選び、応募しよう！

10ポイントたまったら、ポイントカードの裏面に希望の賞品A～Mと必要事項を記入し、応募箱に応募してください。抽選で賞品が当たります。

抽選は令和3年4月に実施し、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

なかなか健康なかしべつポイントため方の例

国民健康保険加入者で町の特定健診を受ける場合

- 特定健診…………… 2ポイント
- 胃がん、肺がん、大腸がん検診…… 6ポイント
- 結果説明会に参加…………… 2ポイント

合計：10ポイント達成！

社会保険加入者で、がん検診と運動施設利用の場合

- 子宮がん、乳がん検診…………… 4ポイント
- 膣エコー検査…………… 1ポイント
- テニスコートの利用を5回… 1ポイント×5回

合計：10ポイント達成！

※注意事項

- ポイントの再発行や統合はできません。
- 保健センターへの郵送でも応募可（令和3年3月31日消印有効）
- 応募の際、必要事項の記載がない場合は、無効とさせていただきます。

協賛・協力

中標津町文化スポーツ振興財団、
JA中標津、JAけねべつ、
中標津町商工会、住友生命保険相互会社、
中標津町社会福祉協議会

お問い合わせ

中標津町保健センター

中標津町東7条北3丁目3
TEL72-2733（閉庁日除く 8:30～17:15）
FAX72-7964（24時間）



旬の野菜で楽しむ 初夏のさっぱり漬物

季節の野菜を使って手軽にできる漬物をご紹介します。
野菜のおいしさを凝縮した、さっぱり食べやすい漬物で
暑い夏を乗り切りましょう！

■監修 野菜ソムリエ上級プロ KAORU
■イラスト 小林裕美子

ナスの塩昆布漬け ～青ジソを添えて～



材料 (2～3人分)

- *ナス……………1本
- *塩昆布……………10g
- *白すりごま…大さじ1
- *ごま油……………大さじ1
- *青ジソ……………1枚

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、塩昆布、白すりごま、ごま油を加えて、手でむようにあえる。
- ③味がなじんだら、千切りの青ジソを添える。

パパッと作ってすぐでも食べられる簡単あえ物風のお漬物。ごま油の香りで食欲もアップ。漬ける時間がないときにお薦めの時短レシピです。キュウリ、セロリ、カブ、ピーマンなど他の野菜でも代用可能。ミョウガやショウガの千切りを加えても美味。ご飯のお供、そうめんなどの麺類にのせて召し上がれ。

トマトの白だし漬け ～蜂蜜酢風味～



材料 (2～3人分)

- *トマト……………2個
- ※ミニトマトの場合は10～15個程度
- *白だし……………60ml
- *水……………60ml
- *米酢……………大さじ1
- *蜂蜜……………小さじ1
- *オリーブ油…小さじ2

作り方

- ①トマトはへたを取り、皮をむく。
- ②ジッパー付きの保存袋に白だし、水、米酢、蜂蜜を入れてよく混ぜて①を入れる。
- ③冷蔵庫で半日以上漬け、食べるときにオリーブ油を掛ける。

トマトのへたの部分にフォークを刺し、じか火に当ててから氷水に漬けると、皮が簡単にむけます。湯むきしてもよいでしょう。ミニトマトの場合、皮はそのままでもよく、へたを取りつまようじで数カ所穴を開けると味がなじみます。冷やして食べると美味。夏は凍らせてシャーベット状にしても楽しめます。

キュウリのビール漬け

材料 (2～3人分)

- *キュウリ……………2～3本
- *ビール……………100ml
- *塩……………小さじ2
- *砂糖……………大さじ3

作り方

- ①ジッパー付きの保存袋にビール、塩、砂糖を入れてよく混ぜておく。
- ②キュウリは両端を切って①に入れる。
- ③冷蔵庫で半日以上漬ける。



漬けている間にビールのアルコール分はほとんど飛ぶため、お酒が苦手な方やお子さまでも食べられます。気になる方はノンアルコールビールで。発泡酒は苦味がある傾向があるので、通常のビールがお薦めです。漬け汁にタカノツメを加えたり、からしやワサビを入れても美味。ミョウガやセロリを加えてアレンジしても楽しめます。甘味が苦手な方は砂糖の量を調節を。皮を所々むいたり、カットしてから漬ければ短時間で味がなじみます。

レタスの塩レモン漬



材料 (2~3人分)

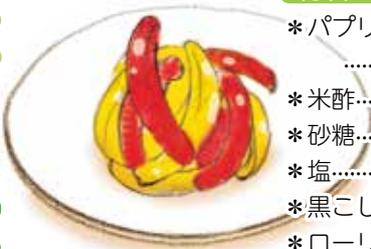
- *レタス..... 1個
- *レモン..... 1/2個
- *昆布..... 3cm角1枚
- *塩..... 小さじ1
- *砂糖..... 小さじ2
- *オリーブ油..... 小さじ1

作り方

- ①レタスは手で縦に裂くように1枚を4~6等分する。
- ②ジッパー付きの保存袋に①を入れ、レモンを搾り、昆布、塩、砂糖、オリーブ油を加えて、軽くもむ。
- ③冷蔵庫で30分以上漬ける。

レモンを搾った後にスライスした皮も入れて漬けると、風味がよくなります。国産レモンなどが楽しめる時期がお薦めです。30分程度でサラダ感覚で食べられ、1日以上漬ければレモンや昆布の味がなじみ、食感も浅漬け風に。数日漬けてもレタスのシャキシャキ感は残り、爽やかな味わいなので箸休めにも最適。レタスがたっぷり食べられるレシピ。ハクサイやキャベツで作ってもおいしいです。

パプリカのマリネ



材料 (2~3人分)

- *パプリカ(赤・黄)..... 各1個
- *米酢..... 60ml
- *砂糖..... 大さじ2
- *塩..... 小さじ1
- *黒こしょう..... 少々
- *ローリエ..... 1枚

作り方

- ①パプリカは一口大に切って熱湯でさっとゆで、水気をよく拭き取る。
- ②保存容器に米酢、砂糖、塩、黒こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ③②に①、ローリエを入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

パプリカが熱いうちに調味液に入れると、味がなじみやすいです。ペーパータオルなどで水気をよく拭き取ると味が薄くなりません。パプリカから水分が出るので、最初は調味液が少なく感じて大丈夫です。大きめに切ると歯応えが楽しめ、細切りにするとしんなりした食感に。ローリエは、ローズマリーなどのハーブを代用してもいいでしょう。

季節野菜の ヨーグルトみそ漬



材料 (2~3人分)

- *みそ..... 100g
- *ヨーグルト..... 200g
- *お好みの野菜..... 適量

作り方

- ①ヨーグルトは半量になるくらいまで水切りする。
- ②ジッパー付きの保存袋、または底が広い保存容器にみそと①を入れてよく混ぜる。
- ③カブ、ニンジン、セロリ、ミョウガなどお好みの野菜を適当な大きさに切って②に入れ、冷蔵庫で半日以上漬ける。

身近な食材で簡単にできるみそ床。発酵食材のヨーグルトとみその働きで、時間をかけたような深いうま味が楽しめます。キュウリ、ナスなど定番野菜の他、どんな野菜でもおいしく仕上がります。季節を問わず、旬の野菜を用いて一年中楽しみましょう。

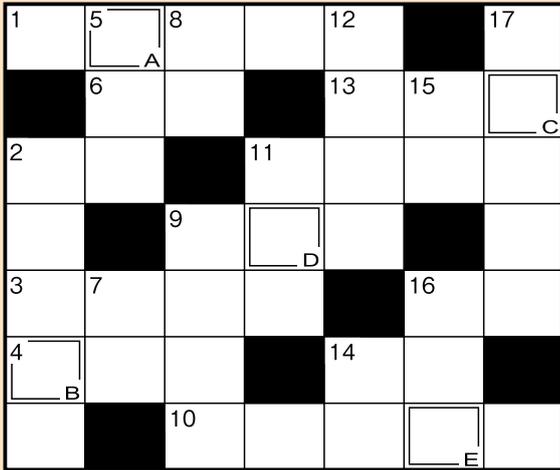


Lichles

Crossword Puzzle

夢 広がる クロスワード

出題/ニコリ



二重マスの文字をA～Eの順に
並べてできる言葉は何でしょうか？

ニコリのカギ

- ①端午の節句に食べる和菓子
- ②損の反対語
- ③あの人、いい人なんだけど、——多いんだよなあ
- ④邦画ではありません
- ⑥シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩春の大型——をゴールデンウイークといいます
- ⑪クラブ——、救援——、——写真
- ⑬与党と対立することが多い
- ⑭たくと良い香りがします
- ⑯アスパラガスは主にこの部分を食べます

タテのカギ

- ②知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- ⑧大きな口を持つ爬虫（はちゅう）類
- ⑨往年のヒット曲『——のハワイ航路』
- ⑪武者人形はかぶっていることが多い
- ⑫茶畑で行う収穫作業
- ⑭数え年70歳のお祝いです
- ⑮アシカやオットセイより大きな海獣
- ⑯飛行機で物を運ぶこと
- ⑬田畑を耕す農耕機械

4月号の当選者は7名です。おめでとうございます。応募者多数の為、抽選とさせて頂きました。応募される際にはひとことコメントを添えて応募いただけますようお願い申し上げます。

4月号クロスワードの解答 『ホタルイカ』

第1回理事会

開催月日 令和2年4月20日
開催場所 農協中会議室

決議事項

1. 第73回通常総会の開催について
2. 第73回通常総会提出議案について
3. 令和元年度決算及び剰余金処分案について
4. 部門別損益計算書の承認について
5. 総会提出決算関係書類の監事への提出について
6. 令和2年度余裕金の運用方針及び預入先の決定について
7. 令和2年度信用供与等限度額の決定について
8. 令和2年度貸出金利率の最高限度の決定について
9. 資産査定について
10. 各種資金の借入について
11. 重点指導組員・指導組員の担当職員変更について
12. 営農計画書供給認定について
13. 令和2年度改良課公用車リース更新について
14. 令和2年度中標津町農協総合共進会・第11回牛まつりについて
15. 組合員の出資持分譲渡について
16. 令和2年度経営定期点検実施計画について



報告事項

1. 令和元年度経営定期点検実施報告について
2. 令和元年度組合員の加入及び脱退の状況について
3. 令和2年3月末組勤状況及び四半期報告について
4. 理事に対する納税猶予に係る債務保証の状況について
5. 理事に対する貸出金の実行状況について
6. 令和元年度末酪農ヘルパー事業稼働実績について
7. 令和元年度末農業・農村交流施設稼働実績について
8. 令和元年度末人工授精事業実績について
9. 令和元年度生乳生産実績と乳質結果について
10. 令和元年度乳質改善共励会の結果について
11. 令和元年度販売事業の概要について

読者の声

昔の新型コロナウイルス、収束の見通し立たず。いつになれば平常に戻るのだろうか？ 当地の感染の無いことを願います。

PNノラネコ チビ

● 新型コロナウイルスで何処へも外出できず、家にいる毎日です。毎回楽しく（クロワードパスル）頭を使って解いています。「山菜入門」安全に採取、おいしく味わうための六カ条、これからも参考にさせて頂きます。気ままなエッセイ『ぬく森』よくばりさんの思い出を愛読させて頂き、春の様子がとても良くなりました。これからもう一つ楽しみにしています。▼PNノ夢

● ① 農協担当者の方に航空券の手配をお願いして、諸々の事情でキャンセルすること数回。嫌な顔（実際は厄なので声だけだけ）せす、毎回このころよく対応してくれてありがとございます。

● ② 急須で入れたお茶を飲む…今年目標の1つにしたお正月。1回実行できただけ。何かせわしないのか余裕が無いのかゆつくり急須に入れる手間をおしんでいるのか…。ティーバックの日々。それでも飲まないよりはいいのか…。

▼PNノ茶葉の待つておくれ

● すっかり「コロナウイルスで先の見えない状態になり、世の中暗くなってしまった。でも我々牛飼いは何があるかと牛が生きているかぎり、乳をしぼり、牛の世話をし、文字通り「雨が降るうが槍が降るうが」我々は牛飼いを続けることが使命だと思つ。夫も私も牛飼ひ（酪農）が好きで40年。ありがたい事だ。牛が好きーあと何年仕事を続

けることができるか分からないけれど、コロナに負けず地道にやるしかないなあ〜

PNノ楓風

● ここ数年の家人の愛読書？は、「北海道の山菜・北海道のキノコ」である。春は忙しい。雪が融けてしまいがぬけるころ、まずは枝拾い。今年は雪が少なかつたし風もさほどではなかつたけれど、枝が落ちている。家族総出で拾つた。枝拾いが終わると山菜をとりに行く。今日はギョウジャニンニク。まだ小さかつたが、天ぷらにして食べた。美味しかった。次々と忙しく出てくる山菜。仕事も忙しいが、そちらの収穫も忙しい。食べるのはあつちつ問だ。

▼PNノ北のガーデン

● 4月に入って暖かい陽りがなにより嬉しいです。黒土に囲まれて庭の片すみに春の花が芽を出してきました。また、新聞、テレビも新型コロナウイルスに感染しないよう気をつけて、マスク、手洗い、外出はひかえめにと！皆さんきつとおさまる日がやってきます。希望を持ってこれからも生活に楽しみも作りたいたいものです。そんな中に特集で山菜入門。安全に採取、美味しく味わうための六カ条。よく読んで山の幸をいただきたいと思ひます。

▼PNノおんちゃん

● 目に見えないウイルスとの戦いはいつまで続くのかと不安と閉塞感の日々ですが、そんな中でも空を見上げれば北帰行の白鳥が飛び、地上ではフキノトウが顔を出し、福寿草が咲いています。今やること、今できることは何かを考え行動に移し、皆で力を合わせて乗り越え、終息後は皆で笑い語り合える日が1日も早く来ると良いと思ひます。花見も旅行もイベントもすべて平和だからできることなのですね。

▼PNノJUSTES

今月のあなたの運勢

★ モナ・カサンドラ ★

5月

<h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p>全体運 穏やかな運勢ですが、ちょっぴり物足りなさも。欲しい物リストを作り買物の予定を立てるとやる気がUP</p> <p>健康運 マイペースで楽しめる運動がお勧め</p> <p>幸運の食べ物 クロダイ</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p>全体運 パワフルに過ごせます。これと想つた物事に集中的に取り組んで。友人たちと茶話会など楽しむのもいいでしょう</p> <p>健康運 体調は回復へ。疲れたときは休んで正解</p> <p>幸運の食べ物 ワラビ</p>
<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p>全体運 前半は援助運に恵まれ、いろいろ助けてもらえます。後半はあなたが力になってあげましょう。音楽鑑賞にツキ</p> <p>健康運 下り坂。中旬の体調変化に留意して</p> <p>幸運の食べ物 ラッキョウ</p>	<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p>全体運 問題は解決に向かい、気分も上向きに。作業はきめ細かく丁寧に進めましょう。うれしい結果が待っています</p> <p>健康運 体力増進のチャンス。本格レッスンも◎</p> <p>幸運の食べ物 ソラマメ</p>
<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p>全体運 思わぬ事態に焦りが出がち。運勢は下旬から上昇に転じるので冷静に。判断に迷う場合は慌てず待てば好転</p> <p>健康運 前半はけがや発熱に注意を。後半は回復</p> <p>幸運の食べ物 葉ショウガ</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p>全体運 好調なスタートに心が弾みます。失敗も成功の母となるのでチャレンジは続けて◎。外出は遠出がお勧め</p> <p>健康運 頑張り過ぎに注意。注意を。後半は回復</p> <p>幸運の食べ物 カレイ</p>
<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p>全体運 経験者に話を聞きに行けば素晴らしい打開策を思い付きそう。地域の歴史探訪も視野を広げる良いきっかけに</p> <p>健康運 日頃のケアが大事。髪のお手入れにツキ</p> <p>幸運の食べ物 ミョウガ</p>	<h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/22</p> <p>全体運 大逆転運。ピンチになったときがチャンスです。敵と味方がはっきりするのは良い傾向。詳しい説明が開運の鍵</p> <p>健康運 前半は無理をしないで。後半は快調です</p> <p>幸運の食べ物 ヒワ</p>
<h3>射手座</h3> <p>11/23~12/21</p> <p>全体運 細やかな気遣いあなたのファンが増えそう。前半は予定通り。後半はイレギュラーが増えるので臨機応変に</p> <p>健康運 次第に忙しくなるので体力をキープ</p> <p>幸運の食べ物 キュウリ</p>	<h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p>全体運 好調運です。パワーがあるので強気で押すのがお勧め。新しい取り組みにも幸運が宿ります。レジャーも大吉</p> <p>健康運 栄養バランスの良い食事で元気いっぱい</p> <p>幸運の食べ物 初カツオ</p>
<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p>全体運 停滞運です。暴走に気を付けましょう。念入りな確認がトラブル回避の決め手に。ストレス発散には入浴が◎</p> <p>健康運 暴飲暴食が心配。食事は規則正しく</p> <p>幸運の食べ物 シソ</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p>全体運 春風に誘われる軽やかな運気。外出の予定を入れて。旅行は近距離がお勧め。急な出費への準備は怠りなく</p> <p>健康運 手足のストレッチと目のケアを重点的に</p> <p>幸運の食べ物 夏ミカン</p>



「農作業事故を未然に防ごう!!」

ほ場作業が本格化する時期になりました。国の調査によると、毎年、農作業事故による死亡者数が300人を超えており、その7割が「機械作業」に係わる事故です。機械作業の中でも特に、トラクターによる転倒、転落、ひかれ、追突、衝突などの原因が6割を占めており、これらの多くは未然に事故を防げた可能性があります。大切な命を守るため「安全対策」の意識に加え、環境、機械の整備等が重要です。「分かっている」だけではなく、誰にでも見える形での行動が事故防止につながります。

1 リスクカルテを作成し作業員全員でのチェックやステッカー貼付で安全対策を

■リスクカルテ (例)トラクター作業

事項	チェック内容	チェック欄		対策優先
		できている	できていない	
作業員	安全な服装、靴で乗車し、シートベルトの装着やヘルメットを着用している。		✓	1
	ステッカーによる注意喚起やミラーの設置などで死角がないようにしている。		✓	2
作業機械	ボルトの緩みや部品交換など日常的・定期的な点検・整備をおこなっている。	✓		
	灯火機、外側表示板、反射材などを設置し、衝突や追突を防止している。		✓	2



2 「事故を起こさない」意識の習慣化は小さな行動の積み重ねから

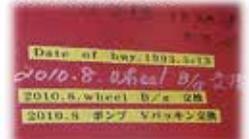
ヒヤリ、ハットの体験などを振り返り、どうすれば事故を防げるか作業員で話し合い、家族は勿論、来場者や公道での対向車、後続車などにも目を向け、安全対策を講じましょう。



使用前後の点検・整備を習慣にしましょう。



部品交換日を機械に記録している事例です。



公道を走行する際は、ウインカーの汚れを落とし、夜間は特に、低速マークや反射材が必要です。



乗り降りの際に、ステップで滑ったり、飛び降りて転ぶ事故も起きています。特に、降りる際の事故が多く、滑って機械に頭をぶつける事例もありました。十分注意しましょう!

作業機から降りる際は、作業機側に向けて、乗る時と同じ体制でゆっくり降りましょう。



作業機のミラーで周辺を確認しましょう。

人物



作業機

不明な点は、お気軽に普及センターへお問い合わせ下さい。(☎0153-72-2163)

詳しくはホームページで

根室振興局 普及センター 検索

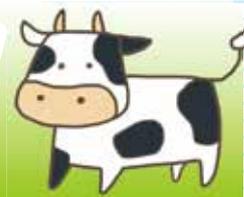
<http://www.nemuro.pref.hokkaido.lg.jp/ss/nkc>

家畜改良課に相談だ。

前期

JA選定種雄牛決定!!

～どんな牛が欲しいですか～



とにかく『メス♀』安産・優良後継牛確保・用途は様々

国産	¥6,000	パーリス	JP3H57091X	体細胞スコア○ 空胎日数○ A2A2種雄牛!!	未経産 OK
国産	¥8,000	アンブローズ	JP3H57077X	好体型、乳器改良○	未経産 OK
輸入	¥8,000	パサート	507H12659	DWP1102!! DPR,PL◎ A2A2種雄牛!!	
輸入	¥8,000	アップショット	511H11781	PL,DPR○、MILK2005と高能力!!	
輸入	¥6,000	デッカー	551H3142	安価で使いやすさ○ A2A2種雄牛!! 通常精液あり	
輸入	¥6,000	レイジャーRED	507H12344	A2A2種雄牛!! RED種雄牛! 通常精液あり	
輸入	¥10,000	アリストクラット	515H3701	TPI2832! 高能力! 長命連産性○	

やっぱり『国産』安価・安心・不受胎牛対策…

	¥3,000	ブッケムミミ	JP3H56556	能力○ 体型○ A2A2種雄牛!!
	¥2,000	バラード	JP3H57378	体細胞スコア◎ 在群期間○
	¥1,000	ドロリッチ	JP3H56757	低体細胞○ A2A2種雄牛!!

これからは『輸入』高能力・優良遺伝子確保・牛群改良…

	¥3,000	プロフィット	7H13195	生産寿命○ 受胎指数△ PL○
	¥4,000	バーリー	29H18225	TPI2位! PL,DPR◎ 高能力高たんぱく!!
	¥3,000	レパード	198H2052	高能力! イタリア種雄牛!

身のまわりを 清潔にしましょう

食器・手すり・ドアノブなど
身近な物の消毒には、
アルコールよりも、熱水や
塩素系漂白剤が有効です。



食器や箸などは、80℃
の熱水に分間さらすと
消毒ができます。
火傷に注意してください。



濃度0.05%に薄めた
上で、拭くと消毒がで
きます。
ハイター、ブリーチなど。
下記に作り方を表示して
います。

- 【注意】**
- ・家事用手袋を着用して行ってください。
 - ・金属は腐食することがあります。
 - ・換気をしてください。
 - ・他の薬品と混ぜないでください。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行う
ことで、十分にウイル
スを除去できます。さ
らにアルコール消毒液
を使用する必要はあり
ません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80：496-500,2006 から作成)

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。



メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

- 【注意】**
- ・使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
 - ・上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

NTT設備事故防止のお願い

拝啓 時下皆様には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃より、弊社の電気通信事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、農作業時期をむかえ作業が活発になるこの時期は、弊社電話設備に農業機械や農作物運搬車両等による事故が多発する傾向にあります。

万が一事故が発生した場合、一般の電話やインターネット等の通信の

みならず、110番119番が繋がらない等、人命に関わる大きな問題に波及しかねません。

例年、特に畑への出入りの

際に電話ケーブルを切断する事

故が多発していることから、大型農

業機械・ユニック車・運搬車両の荷

台等収納状態、電話線等の距離を確

保していただき事故が起きないように

ご協力をお願いいたします。



事故が発生させた場合

多額の復旧費用を負担して頂くこととなりますので、ご理解のほど宜しくお願いいたします。

もし事故を起こしてしまった場合は
NTT東日本-北海道
局番なしの**113**番へ

携帯電話からは
0120-444-113へ

本件の問い合わせ先

NTT東日本-北海道 北海道東支店 設備部 サービスセンタ

〒080-0803 帯広市東3条南12丁目2番地 NTT東ビル3F
Tel 0155-23-7964

北海道根室振興局税務課よりお知らせ

6月1日は自動車税種別割* の納付期限です。

自動車税種別割は、4月1日現在で運輸支局に登録されている自動車の名義人（所有者）にかかる税金です。

自動車税種別割の納期限は6月1日です。忘れずに納めましょう。

問い合わせ先 根室振興局 税務課納税係まで Tel 0153-24-5466（直通）

*令和1年10月1日より、「自動車税」は「自動車税種別割」に名称変更されています。

農地を耕作目的以外で使用する場合は、 原則、農地法の許可が必要です

以下に当てはまるときは、まず、農業委員会に相談しましょう

- 農地に、牛舎や農機具格納庫など農業経営に関わる施設を整備しようとするとき
- 農地に、住宅を建てようとするとき
- 農地に、地域のイベントなどの臨時駐車場として一時的に利用する場合等々



- ▶ 農地は国民のための限られた資源として、農業生産基盤を守るために農地法があります。農地を利用される方は、農地法も守っていきましょう。
- ▶ 農地法に違反すると、罰則（3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人の場合は1億円以下の罰金））が科される場合があります。

融雪のこの時期“大丈夫ですか” 家畜ふん尿処理!

融雪期や大雨には特に注意!!

この時期、融雪・大雨等により家畜ふん尿やれき汁の流出、河川へ流入など、事故がおこりやすくなりますので、家畜排せつ物の適正な管理について、より一層注意が必要です。畜産業を営む方は、堆肥舎、尿溜、スラリーストアなどの自己点検を行い、適正な家畜排せつ物の管理に努めましょう。

家畜ふん尿の管理は『家畜排せつ物の管理の適正化及び利用の促進に関する法律』で規制されています。管理施設の破損等による流出等の恐れがないかを
今一度、確認してください!

家畜排せつ物の適正処理のポイント

- 発酵処理施設（堆肥、スラリー等）は、破損や流出が無い確認する。
- 床をコンクリートなどの不浸透性材料で築造し（汚水が浸透しないもの）、屋根等で覆い、及び側壁を設ける（ふん尿の飛散・流出防止）
- この時期のほ場は水分を多く含んでいるため、堆肥等を散布する場合は、地形や河川に通じる水の流れなどに十分留意すること。
また、雪上への散布は流出の原因になりますのでやめましょう。



家畜排せつ物の管理の適正化及び利用の促進に関する法律（要約）

畜産農家から出る家畜ふん尿の管理基準の設定と利用の促進を図ることにより、有害物質の地下浸透など生活環境への悪影響を防止するための法律。

知事は、家畜排せつ物の適正な管理を確保するため必要があると認めるときは、畜産業を営む者に対して必要な指導及び助言、違反に対する勧告や措置命令、報告徴収、立入検査をすることができます。指導・勧告が守られない時には罰金（50万円以下）が科せられます。

家族の健康

睡眠不足と アルツハイマー型認知症

健康科学アドバイザー●福田 千晶

高齢者に見られる「物忘れ」は、食事で食べた物を忘れることがあります。脳の神経細胞が本来の老化よりも早く減り、40～50代くらいから進行するアルツハイマー型認知症では食事したこと自体を忘れます。「行ったこと」「約束したこと」など、行動そのものを忘れ、生活に支障を来します。やがて時間や場所、人も分からなくなり、夜間に騒いだり、家の中で迷いトイレにも行けなくなります。

脳の活動によって生じる老廃物の「アミロイドβ」は、蓄積すると脳細胞を圧迫や死滅させます。脳の神経が正常に機能せずアルツハイマー型認知症になります。

脳は昼間に得た情報を



睡眠によって整理します。また、脳が活動して発生した老廃物のアミロイドβは、睡眠中に脳内から盛んに排出されます。睡眠の時間も質も十分でないとアミロイドβの蓄積は早く進み、認知症にもなりやすいといえます。

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針」(2014年)では、睡眠時間の目安は25歳では7時間、45歳では6・5時間、65歳では6時間。加齢と共に睡眠時間は減少し、さらに朝早く目覚めますが、睡眠時間はきちんと確保したいものです。

アルツハイマー型認知症の発症には遺伝も関係しますが、糖尿病や高血圧など生活習慣病の人、頭部外傷の既往歴のある人は、発症する危険が高いといわれています。脳の血管が傷むと、アミロイドβを排出する機能が低下して、脳内に蓄積しやすいのです。

アルツハイマー型認知症の予防には、摂取カロリーが多過ぎないバランスの良い食生活、適度に体を動かすことが大切です。運動や農作業で体を動かすことが多ければ、夜間には眠りが深くなり脳内でのアミロイドβの蓄積を進ませないことにもなります。認知症と睡眠は深い関係があるのです。

切り花を2週間長もちさせる はじめての花との暮らし

お花のプロが実践する2週間枯れずに楽しめる切り花の飾り方や扱い方。新鮮な花を見分けるポイントや長もちする品種も紹介。「お花は好きだけど、すぐに枯れるからもったいない」と考えている人におすすめ。

谷川 文江 著

定価：本体1,500円+税



症状別 身近な食材で不調を改善 はじめての薬膳ごはん

陰陽五行など薬膳の基本をマンガで易しく解説。「冷え」「便秘」「老化」など、女性に多い10の不調や季節のお悩みを解決する簡単レシピを70品掲載。食材ごとの効能や不調に効く組み合わせもよくわかる。

武 鈴子 著

定価：本体1,400円+税



家の光図書 暮らしに役立つヒントがいっぱい!

今月の新刊

2020年
5月上旬発売

■お申込み・お問い合わせは■

営農部 経営企画課
72-3721まで

見本が農協事務所に置いてありますので、お気軽にお立ち寄り下さい。



少量でおいしい ジッパー袋でかんたん 季節の保存食

春夏は梅干し・ぬか漬け、秋冬には味噌・キムチなど季節の手仕事を始めてみませんか。ジッパー袋で食べられる分だけ作るから、手間なく簡単に楽しめる。調味料に漬けて仕込む便利なポリウムおかずも紹介。

榎本 美沙 著

定価：本体1,200円+税



育ちすぎたタケノコで メンマを作ってみた。

実はよく知らない植物を育てる・採る・食べる

メンマやゴマ、ザーサイは、どんな植物からどう作るのか?身近な存在だけど謎の多い食材に注目し、著者が自ら育てて、採って、食べてみた。体当たりの料理実験の数々は、とにかく笑えて少しだけためになる!

玉置 標本 著

定価：本体1,500円+税

行事予定表

2020年4月 組合動静

6 (月)	棚卸精査、第1回監事会
9 (木)	ホクレン根室乳牛市場
14 (火)	ホクレン十勝和牛市場
16 (木)	第1回生産委員会、第1回管理購買委員会
17 (金)	第1回営農委員会
20 (月)	財務諸表監査～24日、第1回理事会
21 (火)	共済課一斉推進～24日
27 (月)	決算監査～5月1日

2020年5月

1 (金)	決算監査、第2回監事会
2 (土)	
3 (日)	憲法記念日
4 (月)	みどりの日
5 (火)	こどもの日
6 (水)	振替休日
7 (木)	
8 (金)	中標津乳牛検定組合総会、 中標津町農協酪農対策協議会総会
9 (土)	
10 (日)	
11 (月)	第2回営農委員会、第2回理事会、第3回監事会
12 (火)	
13 (水)	
14 (木)	ホクレン根室乳牛市場
15 (金)	
16 (土)	事務所ATM入替
17 (日)	
18 (月)	内部監査～22日
19 (火)	地区別懇談会、ホクレン十勝和牛市場
20 (水)	地区別懇談会
21 (木)	地区別懇談会
22 (金)	地区別懇談会
23 (土)	
24 (日)	
25 (月)	
26 (火)	
27 (水)	
28 (木)	
29 (金)	
30 (土)	
31 (日)	

気ままなエッセイ

ぬく森



よくば
翼羽りす

「自家製〇〇」

5月にはいと、1回か2回は雪が降ることもありますが、次第に春らしくなり下旬には桜も咲きはじめ嬉しくなります。

本州では5月の下旬になるとスーパーなどに「うめしごと」の材料や道具が並びはじめます。そこで読みたくなるのが『とらばあちゃんのうめしごと』という絵本。梅のことや梅干しを作る流れが詳しくかわいく描かれた1冊です。

私は幼い頃から祖母の手作りの梅干しを毎日食べていました。鹿児島に住んでいた祖母が手作りの梅干しを関西の実家に送ってきてくれていたのです。しそと塩で漬け込む昔ながらのすっぱいしょっぱい梅干し。とても美味しい梅干しでした。

そんな祖母から毎年5月末になると、青梅がどっさり送られてきました。家族全員で梅のヘタを取り瓶の中へポイポイいれていき、そこに母が氷砂糖とホワイトリカーを入れ、その日から毎晩父がテレビをみながら瓶を回し、半年から1年後には美味しい梅酒ができてあがっていました。



おいしくなあれ 「絵：のい」

我が実家で愛用していた手作りのものは他にも、虫刺されに効く葉とハンドクリームがありました。虫刺されに効く葉はホワイトリカーに胃に効く漢方薬の「恵命我神散(けいめいがしんさん)」を混ぜたもので、痒みと腫れをすぐに鎮めてくれました。

ハンドクリームは尿素とグリセリンを混ぜたもの。

市販のハンドクリームは、尿素とワセリンを混ぜたものが多く尿素とグリセリンを混ぜたものは種類が少なく高値だったので、自分で作った方が安くあがると母は手作りしていました。

小学生だったある日、母に頼まれて薬局へ尿素を買いに行きました。が、背の低い私には届かないところにあり、薬剤師さんに頼んで取っていただきました。すると、

「君は、僕たちの仕事をしようとしているんだね。自分でハンドクリーム作るのでしょうか？でもね、このハンドクリームを買っても値段は変わらないんだよ。」と、市販のハンドクリームをみせて説明してくださったのですが、
「あっ、いえそれは、尿素とワセリンですよ。我が家はグリセリンと混ぜます。」

と、生意気ながら答えると、

「それなら、自分で作ったほうが安いね。」と、心優しい薬剤師のおじちゃんも小学生の私に嫌な顔ひとつせず優しく答えてくださいました。

学校の国語の授業で『専門家』の文字を習うときに、「『専門家』は『専門家』ではなく、専門家に口を出すなと覚えるように」と耳にタコができるほど教わったので、専門家に口を出してしまったという、葉だけに苦い思い出であります。

